



平成31年4月分

給食献立予定表



瀬戸内市牛窓学校給食調理場

日付	こんだてめい	おもなざいりょう			かてい 家庭でとって ほしい食品	エネルギー(幼) エネルギー(小) エネルギー(中)	
		あか 赤 おもに体をつくる	みどり 緑 おもに体の調子をととのえる	き 黄 おもにエネルギーのもとになる			
9(火)	カレーライス 牛乳 マーマレードサラダ 福神漬	牛乳 ぎゅうにく りんご たまねぎ バナナ	トマト キャベツ パインアップル にんにく にんじん	グリーンピース いんげん ふくじんづけ にんじん	マーマレード さとう あぶら こめ むぎ じゃがいも ルウ	かいそうい 海藻類	581 706 818
10(水)	わかめラーメン 牛乳 ごまポテト 美生柑	ぶたにく わかめ 牛乳	しょうが にんじん ねぎ みしょうかん	たまねぎ もやし	ちゅうかめん あぶら さとう じゃがいも ごま	きのご類	481 600 705
11(木)	むぎごはん 牛乳 蒸ししゅうまい こんにやく入り回鍋肉	牛乳 ぶたにく みそ たまねぎ	しょうが にんじん しいたけ キャベツ チンゲンサイ	にんにく たけのこ キャベツ こんにやく	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう	くだもの	499 647 766
12(金)	こめこ 米粉パン 牛乳 ポークビーンズ アスパラガス入りサラダ	牛乳 ぶたにく ウイナー だいず	にんじん マッシュルーム いんげん キャベツ	たまねぎ トマト アスパラガス	こめこパン あぶら じゃがいも ごま さとう マヨネーズ	かいそうい 海藻類	514 685 831
15(月)	むぎごはん 牛乳 いかなの南蛮漬け 山菜の親子煮 菜の花ふりかけ	牛乳 とりにく かまぼこ かつおぶし たまご なのほな	いかなご かまぼこ たまご なのほな	ねぎ うど にんじん しいたけ わらび みずな えのき なめこ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん じゃがいも ごま	りよくおうしよく 緑黄色 野菜	568 690 798
16(火)	ぶた 豚キムチ丼 牛乳 ナムル こざかな 小魚アーモンド	ぶたにく 牛乳 みそ いわし チンゲンサイ	にんにく にんじん キムチ キャベツ	しょうが たまねぎ もやし にら	こめ むぎ あぶら さとう アーモンド ごま	くだもの	537 629 721
17(水)	きつねうどん 牛乳 ごま酢あえ さくら餅	すしあげ かまぼこ わかめ 牛乳	とりにく 牛乳	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ もやし	うどんめん さとう ごま こしあん もちごめ	りよくおうしよく 緑黄色 野菜	596 704 889
18(木)	むぎごはん 牛乳 さわらの木の芽みそ焼き おひたし 沢煮椀	牛乳 みそ さわら ぶたにく	ほうれんそう にんじん だいこん うど	キャベツ ごぼう しいたけ きのめ	こめ むぎ さとう あぶら みつば	いもるい 芋類	512 625 722
19(金)	ツナサンド 牛乳 ミートボールスープ	ツナ ぶたにく とりにく 牛乳	キャベツ たまねぎ とうもろこし	にんじん パセリ	こめこパン パンこ じゃがいも マヨネーズ	かいそうい 海藻類	486 640 776
22(月)	わかめごはん 牛乳 炒り鶏 はりはり漬け	牛乳 ちくわ わかめ とりにく	しょうが ごぼう こんぶ だいこん	にんじん れんこん いんげん みつば	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごま さとう こんにやく	まめるい 豆類	510 640 718
23(火)	たけのこごはん 牛乳 かつおのゴマだれ 桜のすまし汁	とりにく 牛乳 とうふ わかめ あげ かつお かまぼこ	にんじん えだまめ しめじ	たけのこ たまねぎ ねぎ	こめ もちごめ あぶら さとう でんぷん ごま	りよくおうしよく 緑黄色 野菜	528 644 745
24(水)	ソフトめんミートソースかけ 牛乳 フレンチサラダ	ぎゅうにく 牛乳 ちくわ	にんにく たまねぎ キャベツ グリーンピース	にんじん マッシュルーム トマト ブロッコリー	ソフトめん あぶら さとう じゃがいも ルウ とうもろこし	くだもの	537 673 831
25(木)	そぼろどんぶり 牛乳 キャベツとワカメの 酢の物 一口ゼリー(オレンジ)	とりにく 牛乳 たまご わかめ	にんじん キャベツ	いんげん	こめ むぎ あぶら さとう ゼリー	たんしよく 淡色 野菜	526 637 734
26(金)	こめこ 米粉パン 牛乳 タンドリーチキン はるやさい 春野菜のポトフ	牛乳 ヨーグルトウイナー とりにく	レモン にんじん キャベツ	にんにく たまねぎ	こめこパン あぶら じゃがいも	きのご類	498 651 790



15日は『もってえねんジャーの日』です。
好き嫌いせずに、苦手なものにも挑戦しましょう！

- * 11日のキャベツは瀬戸内市産の予定です。
- * ○のある日は瀬戸内市基本献立の日です。
- * 献立は材料の関係で予告なく変更することがあります。
- * 瀬戸内市のホームページに、献立と2月に使用している食材の産地を掲載しています。

